

LLETY A GOFAL AR GYFER POBL HŶN YN NALGYLCH PORTHMADOG



EICH CYFLE I DDWEUD
EICH DWEUD





MAE GWASANAETHAU YN NEWID

Mae ymchwil cenedlaethol a lleol yn dangos fod anghenion a disgwyliadau pobl yn symud gyda'r oes. Oherwydd hyn, mae angen i ni newid y ffordd rydym yn meddwl am wasanaethau ar gyfer pobl hŷn.

Dydi hi ddim yn anghyffredin erbyn hyn i rywun fod yn iach ac yn sionc ymhell ar ôl oed ymddeol. Mae pobl yn disgwyl gallu byw gartref os yw eu hiechyd a'u gallu i edrych ar ôl eu hunain yn caniatáu. Felly, mae pobl eisiau derbyn cefnogaeth i'w galluogi i wneud hyn, os oes angen.

Bwriad Cyngor Gwynedd yw sicrhau fod gan bobl hŷn ddewis o lety addas sy'n ateb eu hanghenion ac sy'n eu galluogi i fyw'n annibynnol yn eu cymunedau eu hunain ble mae hynny'n bosibl yn lle gofyn i'r unigolyn newid ei ffordd er mwyn gweddu'r ddarpariaeth sydd ar gael.

Y dyddiau hyn mae teuluoedd yn byw yn bellach oddi wrth ei gilydd a mwy o bobl yn byw ar eu pennau eu hunain nag erioed o'r blaen. Mae pobl hefyd wedi arfer efo preifatrwydd ac annibyniaeth.

Wrth heneiddio, mae'r rhan fwyaf o bobl yn gweld eu hunain yn byw gartref, gyda chefnogaeth os oes angen. Wrth feddwl am eich dyfodol - ymhen pump, deng neu ugain mlynedd - lle ydych chi'n gweld eich hun yn byw?

I dderbyn y ddogfen hon mewn fformat arall, cysylltwch â:

01286 679549

gcdc@gwynedd.gov.uk

Eich cyfle i ddweud eich dweud

Am y tro cyntaf, mae Cyngor Gwynedd yn holi pobl beth sydd gennych chi i'w ddweud am anghenion llety a gofal ar gyfer pobl sydd dros 55 oed yn nalgylch Porthmadog.

Yn 2011 gwrthodwyd cynlluniau gan Gyngor Gwynedd i godi datblygiad tai gofal ychwanegol newydd yn lle cartref preswyl Hafod y Gest. Oherwydd hyn, mae'r Cyngor wedi addo mynd yn ôl i drafod anghenion llety a gofal pobl hŷn yn dryloyw a thrwyadl.

Un o'r camau cyntaf ar y daith yw'r ddogfen drafod hon a'r holiadur sy'n cyd-fynd â hi. Ni fydd unrhyw benderfyniad yn cael ei wneud ar ddyfodol unrhyw wasanaeth ar sail ymateb i'r ddogfen hon – ei bwriad yw agor y drafodaeth a gwneud yn siŵr fod darpariaeth addas ar gael i bawb, waeth beth fo eu cefndir, gallu nag oedran.

Mae'r ddogfen hon yn cyfeirio at lawer math o lety a gofal, gan gynnwys y math a geir yn Hafod y Gest. Ond nid ydym yn gofyn i chi ganolbwyntio ar yr un cartref hwn wrth ddarllen y ddogfen a llenwi'r holiadur sy'n dilyn, gan fod ystod yr heriau sy'n ein hwynebu yn llawer mwy na hyn.

Bwriad y ddogfen yw eich ysgogi i ddechrau meddwl am eich dyfodol:

- Ydych chi wedi dechrau gwneud paratodau?
- Ydi eich iechyd a'ch gallu i fyw'r bywyd yr ydych eisiau ei fyw yn cyfyngu ar eich dewis o gartref?
- Ydi eich cartref presennol yn addas ar gyfer eich sefyllfa - heddiw ac i'r dyfodol?
- Lle hoffech chi fyw wrth i chi heneiddio?
- Ydych yn ymwybodol o ddewisiadau sydd ar gael, er enghraifft math o dŷ neu wasanaethau sydd ar gael ar gyfer pobl wrth iddynt heneiddio?

Gwnewch yn siŵr fod Cyngor Gwynedd yn clywed eich llais drwy lenwi'r holiadur sydd ar ddiwedd y ddogfen hon.

Cofiwch, os ydych chi, neu rywun rydych yn ei adnabod, angen help i lenwi'r holiadur neu eisiau mwy o wybodaeth am wasanaethau gofal Cyngor Gwynedd, cysylltwch â ni ar 01286 679549.

Fe fydd canlyniadau a chasgliadau'r gwaith hwn yn cael eu hystyried gan Gabinet Cyngor Gwynedd.

NEWID YN Y BOBLOGAETH – NEWID YN EIN FFORDD O FYW

Mae materion sy'n bwysig i bobl hŷn i'w gweld a'u clywed yn y cyfryngau yn feunyddiol bron - pensiynau, materion iechyd, tegwch i'r rhai sy'n derbyn gwasanaethau gofal.

Efallai eich bod yn gofyn pam fod cymaint o sylw i'r materion hyn y dyddiau yma? Wyddoch chi fod poblogaeth y wlad yn heneiddio? Yn ôl ffigyrau Llywodraeth y Deyrnas Unedig, bydd y ganran o bobl sy'n 65 oed neu'n hŷn yn cynyddu yn ystod y blynyddoedd nesaf.

POBLOGAETH 65+

	2010	2033
Trwy Wledydd Prydain	10.2 miliwn (17%)	16 miliwn (23%)
Gwynedd	24,000 (20%)	33,000 (26%)

Mae'r ffigyrau yn fwy dwys yng Ngwynedd – mewn ychydig dros 10 mlynedd bydd y boblogaeth 65+ yng Ngwynedd wedi codi 37%.

Mae'r ffigyrau yn fwy syfrdanol byth o edrych ar y grŵp oedran 85 oed neu hŷn yng Ngwynedd – rydym yn debygol o weld cynnydd o 119% rhwng 2010 a 2033.

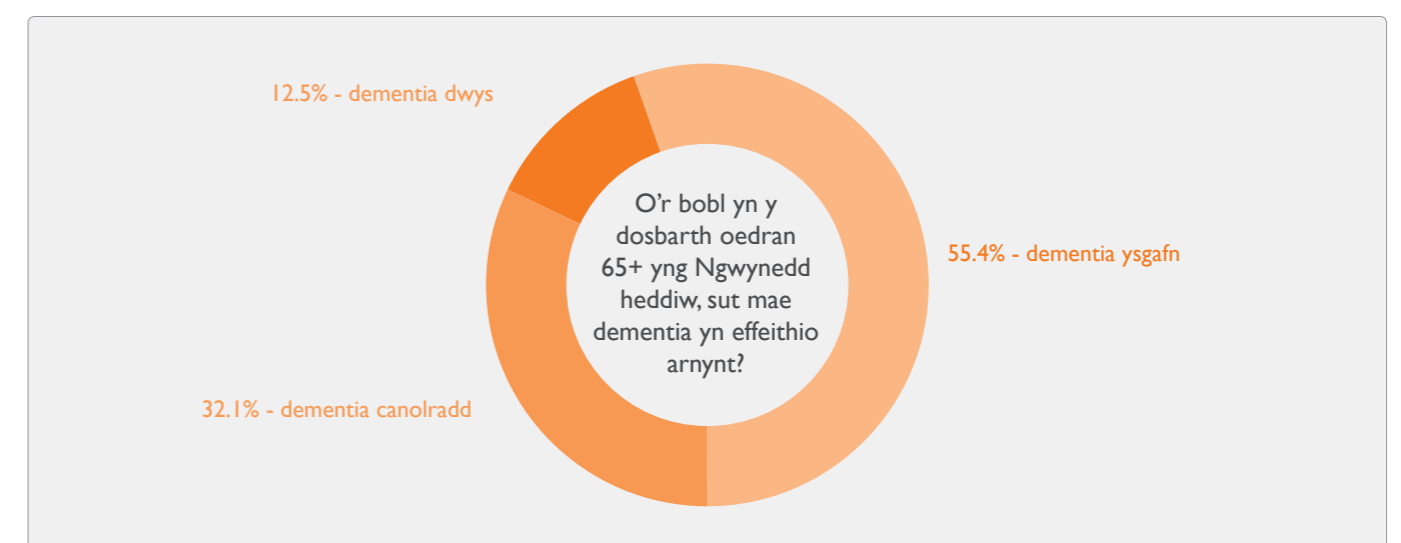
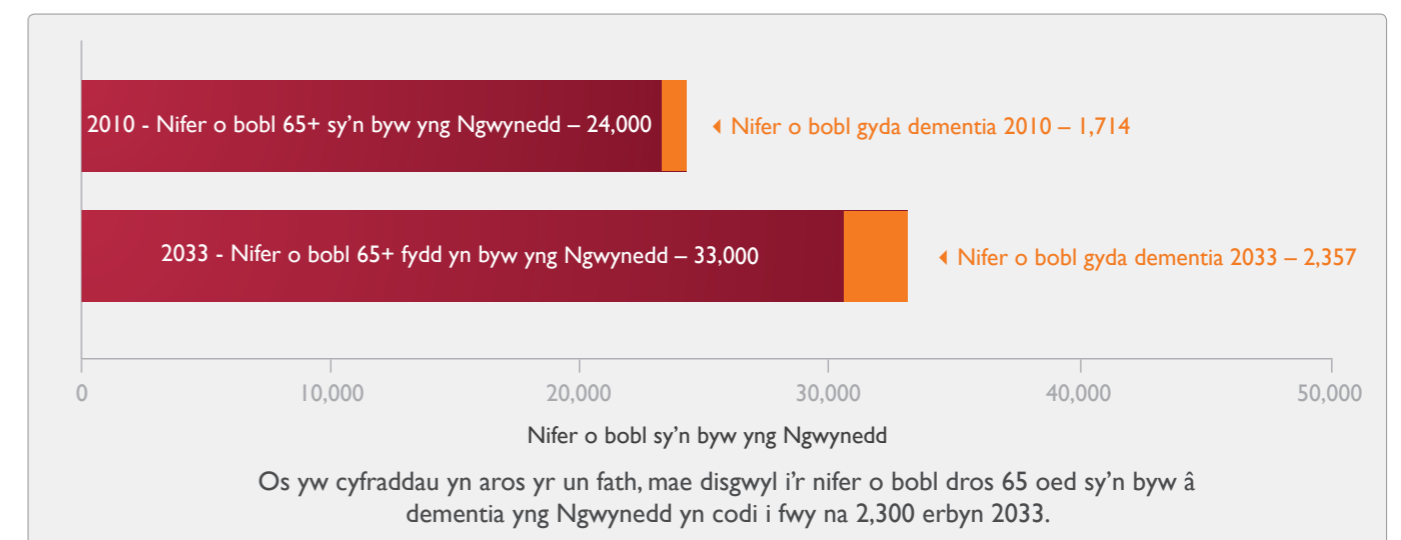
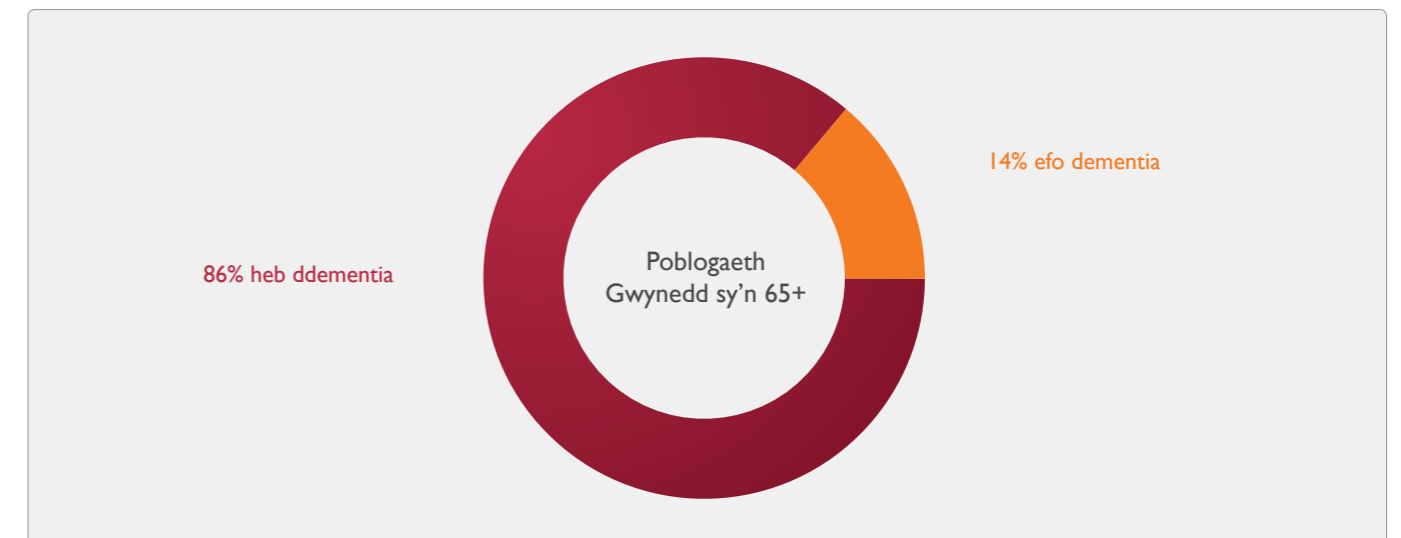
CANRAN O'R BOBLOGAETH SY'N 85+

	2010	2033
Gwynedd gyfan	2.7%	5.5%
Dwyfor	4%	7%
Meirionnydd	3%	7%

Dementia yw un o'r prif resymau dros anabledd mewn henaint ac rydym yn rhagweld y bydd cynnydd yn y nifer o bobl hŷn yn arwain at gynnydd yn nifer o bobl sydd â dementia.

Heddiw, mae gan un o bob chwech o bobl dros 80 mlwydd oed rhyw ffurf o ddementia tra bo un ym mhob 14 o bobl 65 oed gyda dementia. Rhagwelir y bydd y nifer o bobl fydd â dementia yng Ngwynedd yn cynyddu 35%. Heb os, bydd hyn yn arwain at newid yn y gofynion ar wasanaethau cyhoeddus. Mae'n bwysig felly i Gyngor Gwynedd ddechrau paratoi rŵan ar gyfer y dyfodol - rhaid i ni gael gwybod sut a lle mae pobl eisiau byw wrth iddynt heneiddio er mwyn gwneud hyn.

Y NIFER O BOBL YNG NGWYNEDD GYDA DEMENTIA A SUT MAE'N EFFEITHIO ARNYNT



Heb os, bydd hyn yn arwain at newid yn y gofynion ar wasanaethau cyhoeddus. Mae'n bwysig felly i Gyngor Gwynedd ddechrau paratoi rŵan ar gyfer y dyfodol. Er mwyn gwneud hyn rhaid i ni gael gwybod sut a lle mae pobl eisieu byw wrth iddynt heneiddio.

Gyda'r bwriad yma, bydd Cyngor Gwynedd yn edrych yn fanwl ar faterion sy'n gysylltiedig â llety a gofal ar gyfer pobl hŷn.

Bwriad y ddogfen hon yw:

- Egluro pa fath o lety, gofal a gwasanaethau sydd ar gael yng Ngwynedd ar hyn o bryd (tudalennau 7-16)
- Gofyn am eich profiadau a'ch dyheadau wrth i chi edrych i'r dyfodol (tudalennau 20-22)

Efallai bydd rhai o'r termau ac enwau rhai o'r gwasanaethau a ddefnyddir yn y ddogfen hon yn anghyfarwydd i chi. Mae rhestr o dermau ar y diwedd i'ch helpu.

DALGYLCH PORTHMADOG

Bydd Cyngor Gwynedd yn edrych ar faterion llety a gofal ar gyfer pobl hŷn drwy'r sir.

Rydym yn gwneud hyn er mwyn sicrhau ein bod ni, a thrigolion Gwynedd, yn gwneud y defnydd gorau o'r ddarpariaeth sy'n bodoli eisoes ac er mwyn gallu cynllunio ar gyfer gwelliannau a gwasanaethau newydd - ar gyfer heddiw ac i'r dyfodol.

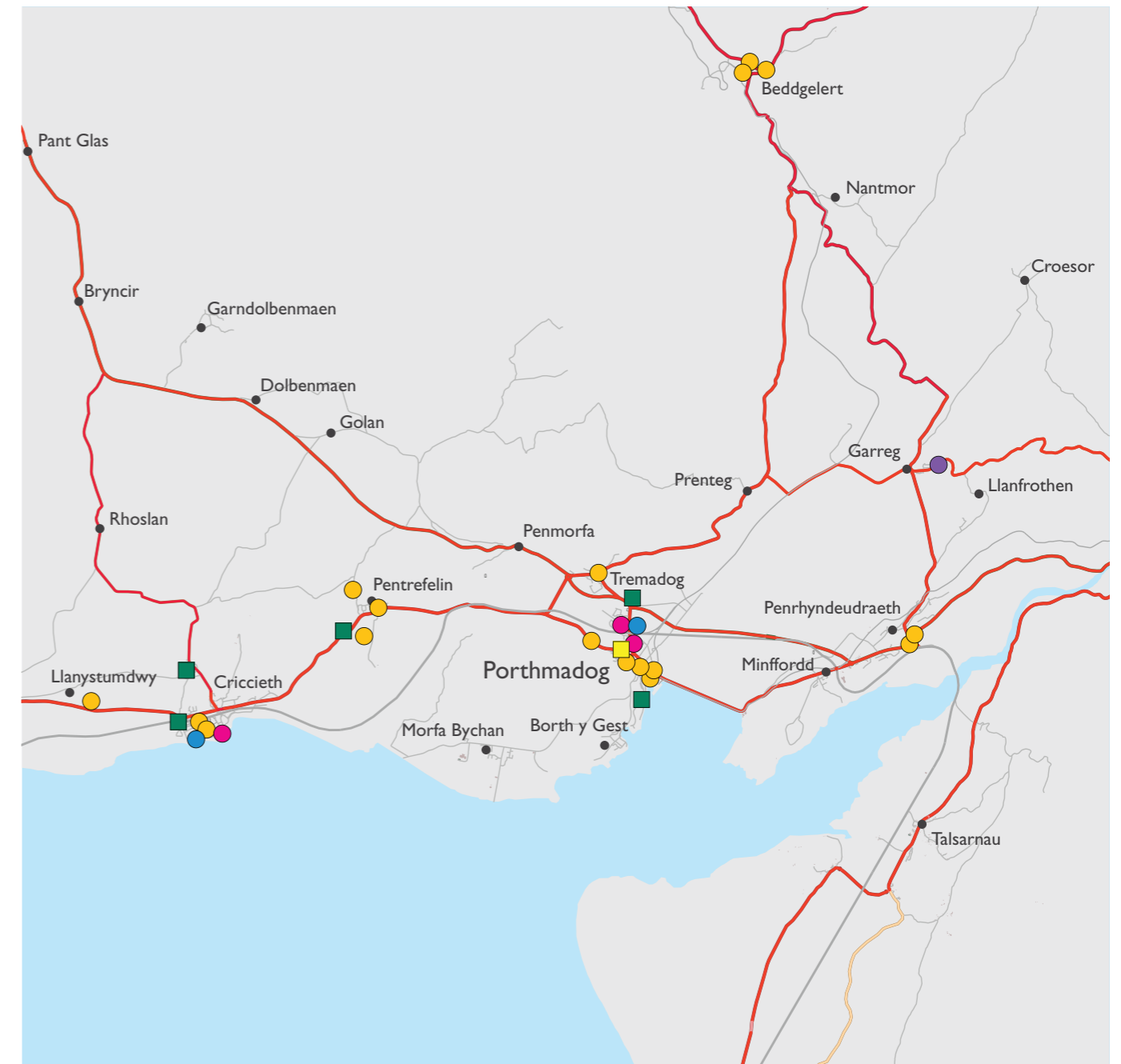
Byddwn yn edrych ar ddalgylch Porthmadog yn gyntaf.

Wrth sôn am ddalgylch Porthmadog, rydym yn cyfeirio at y trefi a'r pentrefi hynny sydd efallai yn gweld Porthmadog fel eu prif ganolfan ar gyfer siopa a gwasanaethau eraill.

Mae'r ardal yn cynnwys:

- Beddgelert
- Borth y Gest
- Bryncir
- Criccieth
- Garndolbenmaen
- Golan
- Llanfrothen
- Llanystumdwy
- Morfa Bychan
- Minffordd
- Pen Morfa
- Penrhyndeudraeth
- Porthmadog
- Prenteg
- Pwllgoleulas
- Rhoslan
- Tremadog
- Talsarnau

GWASANAETHAU YN NALGYLCH PORTHMADOG HEDDIW



CANOLFANNAU DYDD

● Cyngor Gwynedd

● Sector Annibynnol

CLYBIAU CINIO

● Clybiau Cinio

CLYBIAU CYMDEITHASOL

● Clwb Cymdeithasol

DARPARWR GOFAL

■ Cartrefi Cyngor Gwynedd

■ Cartref Preswyl a Nyrsio Annibynnol

Y SEFYLLFA HEDDIW

Mae poblogaeth dalgylch Porthmadog yn heneiddio ac mae poblogaeth y dalgylch yn gyffredinol hŷn na phoblogaeth Gwynedd gyfan.

Er hyn, yn anffodus, yn ôl sawl arolwg ac adroddiad gwahanol, nid yw'r math o gartrefi sydd ar gael yn y dalgylch bob amser yn gweddu sut mae pobl yn byw a'r math o broblemau maent o bosib yn eu hwynebu.

Mae bron i hanner pobl y dalgylch, neu 47%, yn 50 oed neu hŷn, sef yr oedran pan mae pobl angen dechrau cynllunio ar gyfer y dyfodol. Efallai eich bod eisoes yn cysidro sut a lle byddwch chi, neu rywun agos atoch, yn byw oherwydd cyflwr iechyd.

YDI EICH CARTREFYN ADDAS?

Mae mwy nag un o bob tri o holl dai dalgylch Porthmadog yn dŷ ar ei ben ei hun ac un o bob tri yn dŷ teras. Mae'r Cyngor yn awyddus i glywed gan bobl yr ardal os yw hyn yn effeithio ar sut maent yn byw wrth heneiddio - ydi hi'n anodd gwneud addasiadau i dŷ teras traddodiadol fyddai'n ei gwneud yn haws i berson hŷn barhau i fyw yn annibynnol? Ydych chi yn byw mewn tŷ ar ei ben ei hun sydd wedi mynd yn rhy fawr i chi?

YDI COSTAU BYWYN DESTUN GOFID?

Rydym i gyd eisiau i bobl barhau i fyw gyda'r urddas maent yn ei haeddu wrth iddynt heneiddio. Ond yn anffodus mae nifer o bobl mewn oed pensiwn yn poeni am gostau byw.

Mae 28% o boblogaeth y dalgylch yn derbyn Pensiwn y Wladwriaeth. O'r bobl hyn, mae 20% yn derbyn Credyd Pensiwn, sef tal ychwanegol ar gyfer pobl sydd mewn angen.

Ydych chi'n poeni fod eich sefyllfa ariannol chi yn eich atal rhag byw mewn cartref addas ar gyfer eich anghenion wrth i chi heneiddio? Mae'r Cyngor eisiau clywed am eich profiadau.

Rydym yn clywed o hyd am bobl sy'n ei chael yn anodd fforddio i gynhesu eu cartref.

Mae'r math o dŷ, fflat neu fngalo rydych yn byw ynddo yn gallu dylanwadu ar gostau byw yn ddychrynlyd. Er enghraifft, mae sut rydych yn cynhesu eich cartref, eich gallu i inswleiddio a defnyddio teclynnau arbed ynni yn amrywio yn fawr yn dibynnu ar ba bryd y codwyd eich cartref a beth yw defnydd y waliau.

RYDYM EISIAU CLYWED GENNYCH

Ydych chi yn meddwl fod ffactorau fel y math o dŷ, fflat neu fngalo rydych yn byw ynddo yn effeithio ar eich gallu i fyw'n annibynnol - er gwell neu er gwaeth? Ydych chi yn poeni am gostau byw, costau tanwydd a chostau gofal?

Cofiwch lenwi'r holiadur `fel y gall Cyngor Gwynedd baratoi ar gyfer poblogaeth sy'n heneiddio.

GWASANAETHAU AC ADNODDAU AR GYFER POBL HŷN YN DALGYLCH PORTHMADOG

Mae yna lawer o adnoddau a gwasanaethau sydd wedi eu hanelu at bobl hŷn ar gael yn ardal Porthmadog yn barod.



MAE GENNYCH DDEWIS

Eich dewis chi yw sut ac yn lle rydych yn penderfynu byw. Yn yr adran hon mae darlun o sut mae rhai o bobl hŷn Gwynedd yn byw heddiw.

Cofiwch, mae manylion am ba fath o ddarpariaeth sydd yn ardal Porthmadog i'w weld ar y map ar dudalen 7

GARTREF

Mae pobl sy'n parhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain wrth iddynt heneiddio yn dweud eu bod yn mwynhau eu hannibyniaeth a'u preifatrwydd.

Diolch i gefnogaeth byddin o weithwyr a gwirfoddolwyr, mae lluo o bobl hŷn bregus yn gallu parhau i fyw gartref er gwaethaf problemau iechyd a gofal.

Mae'r gefnogaeth sydd ar gael yn y dalgylch yn cynnwys:

- gofal cartref a chael bod yn rhan o'r cynllun Galluogi
- cefnogaeth broffesiynol gweithwyr gofal
- cymorth gan bobl sy'n gweithio ar ran elusennau a'r sector wirfoddol.

Mae Cyngor Gwynedd a Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn gefn i bobl sy'n helpu i edrych ar ôl perthynas neu gyfaill sy'n byw yn ei gartref ei hun er gwaethaf anhawster neu broblem iechyd sy'n gysylltiedig â heneiddio.

Hefyd, mae offer o gwmpas y cartref, er enghraifft canllawiau neu declynnau sy'n galw am gymorth os yw person yn wael neu mewn perygl, yn gallu bod o gymorth mawr, a rhoi tawelwch meddwl i'r unigolyn a'u teulu.



DYMA'R MATH O BOBL ALLAI BARHAU I FYWYN EU CARTREF EU HUNAIN, A BLAS O'U PROFIADAU

Mae **Miss Edwards** yn 78 oed ac yn byw ar ei phen ei hun mewn byngalo. Chwe mis yn ôl cafod godwm heger wrth ddod o'r bath. Treuliodd ddeng niwrnod yn Ysbyty Gwynedd yn dod at ei hun.

Roedd yn poeni y byddai'n rhaid iddi fynd i gartref preswyl – mae hi wedi byw yn yr un pentref ar hyd ei hoes ac roedd yn benderfynol o gael dod adref i fyw unwaith eto.

Ar ôl dod o'r ysbyty aeth Miss Edwards am gyfnod i Uned Galluogi mewn cartref preswyl, er mwyn cael amser i gryfhau yn iawn a gweld sut roedd yn dod i ben ers ei hanaf. Yn yr uned roedd yn dysgu sut i gamu i fyny gris yn ddiogel a sut i wneud tasgau bob dydd o gwmpas y tŷ ychydig yn wahanol fel y gall fyw yn annibynnol ar ei phen ei hun unwaith eto.

Wedi iddi ddod adref, roedd gweithwyr cefnogol yn galw draw dair gwaith y dydd i'w helpu - i godi yn y bore, i wneud cinio, i wneud swper ac i fynd i'r gwely. Ond bob rhyw dipyn roedd hi'n gallu gwneud mwy a mwy ei hun, ac erbyn hyn yn gallu dod i ben a'r gwaith o edrych ar ôl ei hun fel y byddai.

Mae Therapyddion Galwedigaethol wedi bod i'w thŷ i weld pa offer allai fod o help iddi. Mae hi wedi cael cawod newydd yn lle'r hen fath a hefyd handlenni o gwmpas ei byngalo i helpu iddi godi a symud.

TAI GWARCHOD

Bwriad tai gwarchod yw creu amgylchedd cefnogol yn y gymuned fel gall pobl hŷn barhau i fyw'n annibynnol a chael cefnogaeth yr un pryd os oes angen.

Fflatiau neu fyngalos sydd wedi eu hadeiladu yn arbennig ar gyfer pobl hŷn yw Tai Gwarchod, er mae'r adeiladau yn tueddu i fod wedi dyddio erbyn hyn a byddai ambell un yn anodd ei addasu, er enghraifft i osod hoist mewn ystafell wely neu ddim yn addas ar gyfer person mewn cadair olwyn.

Fel arfer mae rheolwr neu warden ar y safle ond nid oes presenoldeb 24-awr. Gellir cysylltu â naill ai'r warden neu'r gwasanaethau brys drwy system larwm os oes problem neu argyfwng yn codi.

Mae cefnogaeth ar gael, os oes angen, gan wasanaethau Cyngor Gwynedd, y sector breifat yn ogystal â gwirfoddolwyr ac elusennau - yn union fel petai person yn parhau i fyw yn eu hen gartref neu mewn cartref preswyl traddodiadol. Er enghraifft gall person gael help i goginio neu wisgo os oes angen drwy gefnogaeth gofal cartref; gwasanaethau iechyd drwy nyrsys cymunedol neu gael eu cynnwys mewn gweithgareddau cymdeithasol os ydynt yn dymuno gwneud hynny.

Mae cyfleusterau cymunedol, fel lolfa gymunedol a gerddi, mewn rhai datblygiadau tai gwarchod.

DYMA'R MATH O BERSON ALLAI FYW MEWN TAI GWARCHOD, A BLAS O'U PROFIADAU



Mae **Mr a Mrs Davies** ill dau yn eu 70au cynnar. Mae iechyd y ddau yn parhau i fod yn bur dda, ond mae Mrs Davies yn cael trafferth symud ac yn methu mynd i fyny'r grisiau ers iddi gael dwy glun newydd. Roeddynt yn teimlo fod eu hen gartref wedi mynd yn rhy fawr a'r ardd yn ormod o waith.

Mae eu hunig ferch yn byw ac yn gweithio yng Nghaerdydd, ac roedd yn poeni ei bod yn byw yn bell i gadw golwg ar ei rhieni.

Bellach, mae Mr a Mrs Davies wedi symud i fyw i fflat llawr gwaelod yn y datblygiad tai gwarchod yng nghanol y dref. Mae cael byw ar eu haelwyd eu hunain yn bwysig iddynt. Er nad oes staff cefnogol yn y datblygiad trwy'r dydd maent bob amser yn falch o weld y warden yn galw heibio.

Mae offer Teleofal wedi ei osod yn eu fflat, sef sensoriaid o gwmpas y cartref a theclyn electroneg i'w wisgo o gwmpas y gwddf sy'n gallu galw am help os ydi person yn cael codwm neu mewn peryg. Pan fu Mr Davies yn sâl yn y nos yn ddiweddar doedd Mrs Davies ddim yn gallu codi i'w helpu ond drwy bwysu'r botwm larwm roedd yn gallu galw am help.

Mae gweithiwr gofal o'r Cyngor yn dod yn y bore a'r nos i helpu Mrs Davies i godi ac i fynd i'w gwely ac mae eu merch yn talu i rywun ddod i lanhau ddwywaith yr wythnos.

Mae'r ddau wedi gwneud ffrindiau newydd efo'r trigolion eraill ers symud yma ac yn mwynhau mynd i'r clwb cinio bob dydd Mawrth yn yr ystafell gymunedol. Mae'r fflat yn hwylus i'r siopau, y llyfrgell a'r capel ac mae'r ddau yn gallu cerdded i'r orsaf i ddal trê'n i fynd i weld brawd Mr Davies yn y dref nesaf.

GOFAL DYDD

Sut bynnag a ble bynnag rydych yn penderfynnu byw wrth i chi heneiddio, mae Cyngor Gwynedd a'i bartneriaid yn gallu cynnig cymorth i'ch helpu i godi allan neu gefnogaeth efo tasgau ymarferol.

Mae pobl hŷn yn cael derbyn gofal dydd am nifer o resymau ac ar hyn o bryd mae gwasanaeth gofal dydd y Cyngor yn cael ei ddarparu mewn tri math o le - canolfannau dydd Cyngor Gwynedd; cartrefi preswyl Cyngor Gwynedd a chartrefi preswyl yn y sector annibynnol.

DYMA'R MATH O BOBL ALLAI GAEL BUDD O OFAL DYDD

Mae **Mr Murray** yn 86 ac yn byw efo'i ferch a'i theulu. Nid yw ei iechyd cystal ag y byddai ac mae ei ferch a'i fab yng nghyfraith yn gorfod helpu llawer arno, er enghraifft i godi o'r gwely ac o'r gadair a ni all gerdded yn bell. Mae o hefyd wedi mynd yn anghofus yn ddiweddar.

Mae Mr Murray wedi dechrau mynd i glwb cinio ar gyfer pobl hŷn unwaith yr wythnos, sy'n cael ei gynnal gan gangen leol o elusen yn neuadd y pentref. Mae gwirfoddolwyr yn galw am Mr Murray mewn bws mini pwrpasol sy'n addas ar gyfer ei gadair olwyn ac yn ei ddychwelyd adref ar ddiwedd y prynhawn.

Mae'r clwb yn gyfle i Mr Murray godi allan a gweld rhai o bobl y pentref heb ddibynnu ar ei ferch i'w hebrwng. Mae ei ferch yn hapus gan ei bod yn gwybod ei fod yn ddiogel ac mae hi a'i gwr yn cael seibiant i dreulio amser efo'i gilydd.

Mae **Miss Lewis** yn 69 oed ac yn byw ar ei phen ei hun. Mae ganddi gryd y cymalau drwg sy'n golygu ei bod yn cael trafferth codi, symud ac i baratoi bwyd.

Mae hi hefyd yn gallu bod yn unig iawn – nid oes ganddi deulu agos ac ambell wythnos yr unig berson mae hi'n ei gweld yw ei chymydog sy'n galw heibio nawr ac yn y man.

Mae Miss Lewis rŵan yn cael gofal dydd dair gwaith yr wythnos mewn cartref preswyl sy'n cael ei redeg gan y Cyngor. Tra mae hi yno mae hi'n cael cinio poeth ac mae'r staff yno yn ei helpu i gael bath. Y mae hefyd yn gyfle i weld pobl ac mae hi'n mwynhau cwmniaeth ei ffrindiau newydd.

TAI GOFAL YCHWANEGOL

Mae'r pwyslais mewn tai gofal ychwanegol ar gefnogi pobl i fyw'n annibynnol yn hytrach na gofalwyr cartref neu staff y datblygiad yn gwneud popeth dros yr unigolyn. Er hyn, gall person fyw mewn tai gofal ychwanegol hyd yn oed os oes ganddynt anghenion gofal dwys. Bwriad y math yma o ddatblygiad yw darparu cartref am weddill oes.

Mae cefnogaeth gofal ar gael unrhyw awr o'r dydd neu'r nos er mwyn helpu gyda gofal personol neu i ymateb i argyfwng. Gall y math o ofal sy'n cael ei ddarparu newid fel bo sefyllfa'r unigolyn yn newid a bydd anghenion yn cael eu hateb drwy wasanaeth gofal cartref neu feddyg teulu a nyrsys cymunedol - yn union fel petai rywun dal i fyw yn ei hen gartref neu mewn cartref preswyl traddodiadol.

Mae cyfleusterau mewn tai gofal ychwanegol fel arfer yn cynnwys ystafelloedd cyffredin fel lolfa ac ystafell fwyta ble mae cinio poeth yn cael ei ddarparu i'r holl drigolion bob diwrnod; ystafell weithgareddau; storfa sgwteri a gerddi.

Mae'r adeiladau hyn yn gwneud y mwyaf o'r dechnoleg ddiweddaraf a chynlluniau pensaernïol modern er mwyn sicrhau diogelwch pobl a hefyd hybu eu hannibyniaeth.

DYMA'R MATH O BOBL ALLAI FYW MEWN TAI GOFAL YCHWANEGOL, A BLAS O'U PROFIADAU

Mae **Mrs Hughes** yn 94 mlwydd oed. Dyw ei hiechyd ddim cystal ag y byddai ac mae'n gorfod treulio cyfnodau yn ei gwely. Mae hi'n cael help gofalwyr cartref, sy'n gweithio'n barhaol yn y datblygiad, ac yn defnyddio offer fel hoist i godi i gadair.

Mae nyrs gymunedol yn dod unwaith y dydd i roi triniaeth i friw ac i gadw golwg ar ei chlefyd siwgr.

Mae hi angen help gan staff tai gofal ychwanegol i godi ac ymolchi ac maent yn cadw golwg arni yn aml ac ar gael yn y nos hefyd os oes angen.

Mae ffrindiau iddi yn byw yn yr un datblygiad ac yn galw heibio yn aml i gadw cwmni iddi. Mae ei merch yn dod i aros yn ystafell westai'r datblygiad unwaith y mis, mae'r ddwy yn mwynhau eistedd yng ngardd breifat y datblygiad.

Mae **Mrs Jones** yn 85 oed. Cyn iddi symud i fyw i dai gofal ychwanegol roedd yn byw ar ei phen ei hun. Roedd hi wedi mynd i deimlo yn unig gan nad oedd hi'n mentro allan yn aml iawn oherwydd lleoliad ei chartref ar allt serth. Roedd hi hefyd yn ofnus yn y nos gan fod ei chartref mewn lle cyn unig.

Mae hi wastad wedi bod yn berson annibynnol ac yn poeni ei bod yn faich ar bobl eraill, felly fyddai hi ddim yn teimlo'n hapus yn mynd i fyw i gartref preswyl neu at un o'i phlant.

Mae Mrs Jones wedi symud i fyw i dy gofal ychwanegol yn ddiweddar. Mae hi'n mwynhau ei hannibyniaeth - mae ganddi ei fflat ei hun efo'i drws ffrynt ei hun, ac mae'n gallu mynd a dod fel y mynnai. Mae hi'n cael modd i fyw yn chwarae bridge a chwist yn yr ystafell gymunedol.

Yn ei thŷ gofal ychwanegol mae hi'n cael ychydig o gefnogaeth gan staff y datblygiad efo tasgau personol fel gofal personol.

CARTREF GOFAL

Mae gwahanol fathau o gartrefi gofal preswyl - mae'r gofal yn dibynnu ar anghenion penodol yr unigolun.

Cartref preswyl - Yng Ngwynedd, mae cartrefi preswyl yn cael eu rhedeg gan naill ai'r Cyngor neu gan gwmnïau annibynnol. Mae'r cartrefi hyn yn cynnig llety saff a diogel a gofal 24-awr. Mae gan unigolion eu llofft eu hunain ac ystafelloedd cyffredin, fel lolfa, i'w rhannu efo pobl eraill a chymdeithasu. Mae gan rai cartrefi gyfleusterau ensuite.

Mae trigolion cartrefi preswyl yn cael cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol iawn megis garddio a chadw'n heini. Yn gynyddol mae'r pwyslais ar alluogi pobl i wneud pethau drostynt eu hunain lle bo'n bosibl a chynnal eu hannibyniaeth. Trefnir gweithgareddau y tu allan i'r cartref hefyd ac ymweliadau a gweithgareddau o fewn y cartrefi gan fudiadau lleol megis ysgolion a chapeli.

Rhaid i gartref preswyl gael ei gofrestru gan yr Arolygaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC)

DYMA'R MATH O BERSON ALLAI FYW MEWN CARTREF PRESWYL, A BLAS O'U PROFIADAU

Mae **Mrs Owen** yn 83 oed ac yn colli ei golwg oherwydd glaucoma. Mae ganddi athritis hefyd ac oherwydd hyn roedd yn ei chael yn fwyfwy anodd i edrych ar ôl ei hun - yn enwedig gwneud bwyd gan nad yw'n gallu codi sosbenni ac ati.

Yn ddiweddar, mae wedi datblygu cyflwr calon sydd yn sefydlog dan ofal y meddyg teulu, ond mae hyn wedi ei gwneud yn fwy ofnus yn enwedig yn ystod y nos. Mae ei mab yn y fyddin ac felly i ffwrdd o gartref am gyfnodau hir.

Oherwydd ei phroblemau corfforol nid yw Mrs Owen yn gallu mynd allan fel y byddai gan ei bod yn ddibynnol ar eraill i'w nôl a'i danfon. Roedd hi hefyd angen help i godi o'i chadair a symud o gwmpas.

Bu i Mrs Owen ddod â'r gwely lawr grisiau ac mae toiled ar y llawr gwaelod hefyd, ond mae'r ystafell ymolchi fyny grisiau. Roedd gofalydd cartref yn dod draw bedair gwaith y dydd er mwyn ei chodi, gwisgo, ymolchi a pharatoi bwyd. Roedd Mrs Davies wedi codymu sawl tro ac wedi treulio sawl cyfnod yn yr ysbyty a hyd yn ddiweddar roedd wedi llwyddo i ddod adref bob tro.

Ond, wrth i'w chof a'i gallu i symud o gwmpas ddirywio, mae ei mab yn poeni yn fawr fod perygl iddi wneud niwed iddi hyn drwy syrthio neu gael damwain yn y tŷ. Felly mae hi wedi symud i gartref preswyl cyfagos.

CARTREF GOFAL NYRSIO

Yng Ngwynedd, mae'r cartrefi nyrsio i gyd yn cael eu rhedeg gan gwmnïau annibynnol. Os yw iechyd person yn dirywio, gall staff cartref nyrsio roi gofal nyrsio arbenigol.

Trefnir gweithgareddau addas o fewn cartrefi nyrsio hefyd a chyfleoedd i gymdeithasu.

Rhaid i gartref nyrsio cael ei gofrestru gan yr Arolygaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC)

DYMA'R MATH O BERSON ALLAI FYW MEWN CARTREF NYRSIO, A BLAS O'U PROFIADAU

Mae **Mrs Roberts** yn 93 ac yn byw mewn cartref nyrsio ers iddi gael strôc sydd wedi gadael ochr chwith ei chorff yn ddiffrwyth. Mae'n treulio'r rhan fwyaf o'i diwrnod mewn gwely arbennig ac mae angen hoist i'w chodi. Mae ganddi broblemau ymatal.

Mae'r strôc wedi effeithio ar ei chof ac wedi gadael nam ar ei lleferydd. Mae'n anodd ei deall yn siarad ac felly mae gofyn i staff y cartref ei monitro'n ofalus er mwyn sicrhau nad yw mewn poen, nad yw yn datblygu briwiau ar y croen a'i bod yn cael digon o faeth.

Mae'n hollol ddibynnol ar eraill am ei holl agweddau gofal. Er ei bod yn fregus, mae'n parhau i fwynhau canu a chwmmiaeth.

BETH MAE'R GWAHANOL FATHAU O LETY SYDD AR GAEL YN EI GYNNIG?

	Gartref	Tai Gwarchod	Tai Gofal Ychwanegol	Cartref preswyl	Cartref nyrsio
Byw ar eich aelwyd eich hun	✓	✓ Mae pob fflat o fewn datblygiad o'r fath yn gwbl hunangynhaliol gyda'i ddrws ffrynt ei hun.	✓ Mae pob fflat o fewn datblygiad o'r fath yn gwbl hunangynhaliol gyda'i ddrws ffrynt ei hun.	x	x
Cymorth mewn argyfwng	✓ Gall y Cyngor drefnu i chi gael gosod offer Teleofal yn eich cartref, sy'n galw am help os ydych yn sâl neu wedi anafu eich hun.	✓ Os oes warden ar y safle gall helpu mewn argyfwng, neu gellir defnyddio larwm i alw am gymorth.	✓ Mae cefnogaeth yno 24-awr, a gellir defnyddio larwm i alw am gymorth.	✓ Mae staff yno 24-awr, a gellir galw am help unrhyw awr o'r dydd neu'r nos.	✓ Mae staff yno 24-awr, a gellir galw am help unrhyw awr o'r dydd neu'r nos.
Gofal personol	✓ Mae gofalwyr cartref yn gallu darparu help efo gofal personol fel paratoi bwyd, gwisgo ac ymolchi	✓ Mae gofalwyr cartref yn gallu darparu help efo gofal personol fel paratoi bwyd, gwisgo ac ymolchi	✓ Mae gofalwyr cartref sy'n gweithio yn barhaol yn y datblygiad yn gallu darparu help efo gofal personol fel paratoi bwyd, gwisgo ac ymolchi	✓ Mae staff y cartref yn gallu helpu efo gofal personol fel bwyta, gwisgo ac ymolchi	✓ Mae staff y cartref yn gallu helpu efo gofal personol fel bwyta, gwisgo ac ymolchi
Gofal nyrsio	✓ Gofal yn cael ei ddarparu gan y nyrs gymunedol trwy'r meddyg teulu. Aelodau o'r teulu hefyd yn cael rhoi gofal nyrsio.	✓ Gofal yn cael ei ddarparu gan y nyrs gymunedol trwy'r meddyg teulu. Aelodau o'r teulu hefyd yn cael rhoi gofal nyrsio.	✓ Gofal yn cael ei ddarparu gan y nyrs gymunedol trwy'r meddyg teulu. Aelodau o'r teulu hefyd yn cael rhoi gofal nyrsio.	✓ Gofal yn cael ei ddarparu gan y nyrs gymunedol trwy'r meddyg teulu. Os yw person angen gofal nyrsio dydd-i-ddydd bydd angen symud i gartref nyrsio.	✓ Mae cartref sydd wedi ei gofrestru gyda'r Arolygaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC) yn gymwys i gynnig gofal nyrsio gan staff y cartref tu hwnt i beth fyddai'n cael ei gynnig gan nyrs gymunedol neu mewn cartref preswyl.

	Gartref	Tai Gwarchod	Tai Gofal Ychwanegol	Cartref preswyl	Cartref nyrsio
Help o gwmpas y tŷ	✓ Mae gofalwyr cartref yn gallu darparu help efo tasgau sy'n gysylltiedig â gofal personol, megis paratoi a chlirio ar ôl bwyd; newid dillad y gwely. Bydd rhaid i unigolyn drefnu gwasanaeth glanhau ei hun.	✓ Mae gofalwyr cartref yn gallu darparu help efo tasgau sy'n gysylltiedig â gofal personol, megis paratoi a chlirio ar ôl bwyd; newid dillad y gwely. Bydd rhaid i unigolyn drefnu gwasanaeth glanhau ei hun.	✓ Mae staff y datblygiad yn gallu darparu gwasanaeth llawn, os ydi'r unigolyn angen ac yn dymuno hynny.		
Gweithgareddau cymdeithasol	✓ Mae nifer o weithgareddau cymdeithasol a chanolfannau dydd i'w cael trwy Wynedd. Mae cymorth ar gael drwy wirfoddolwyr ac elusennau i deithio ac i gymryd rhan, os oes angen.	✓ Mae ystafell gyffredin mewn rhai datblygiadau a chynhelir gweithgareddau yn ddibynnol ar yr adnodd a'r warden. Mae nifer o weithgareddau cymdeithasol a chanolfannau dydd i'w cael trwy Wynedd. Mae cymorth ar gael drwy wirfoddolwyr ac elusennau i deithio ac i gymryd rhan, os oes angen.	✓ Mae ystafelloedd cymunedol fel lolfa ac ystafell gweithgareddau ym mhob datblygiad o'r fath, ble cynhelir digwyddiadau. Gall tenantiaid hefyd gymryd rhan mewn gweithgareddau tu allan i'r datblygiad.	✓ Mae ystafelloedd cyffredin, megis lolfa, ym mhob cartref ac mae gweithgareddau amrywiol yn cael eu cynnal - yn ddibynnol ar allu'r unigolyn i gymryd rhan.	✓ Mae ystafelloedd cyffredin, megis lolfa, ym mhob cartref ac mae gweithgareddau amrywiol yn cael eu cynnal - yn ddibynnol ar allu'r unigolyn i gymryd rhan.

	Gartref	Tai Gwarchod	Tai Gofal Ychwanegol	Cartref preswyl	Cartref nyrsio
Costau	Os ydych ar incwm isel efallai y gallwch hawlio budd-dal tai neu fudd-dal Treth Cyngor. Os ydych angen gofal, mae faint rydych yn ei dalu yn ddibynnol ar eich gallu i dalu, a'r mwyaf bydd rhaid i chi wario fydd £50 yr wythnos.	Cost rhent Tai Gwarchod, ar gyfartaledd, yng Ngwynedd yw £60-65 yr wythnos - mae'r gost yn ddibynol ar faint o loffydydd sydd yn y fflat neu dŷ (ffigyrâu 2012-13). Mae gwasanaeth warden a gwasanaeth monitro yn ychwanegol (tua £11 a £2 yr un). Os ydych angen gofal, mae faint rydych yn ei dalu yn ddibynol ar eich gallu i dalu, a'r mwyaf bydd rhaid i chi wario fydd £50 yr wythnos. Felly yr uchafswm fyddai rhywun yn ei dalu fyddai oddeutu £128 yr wythnos.	Cost rhent mewn datblygiad yng Ngwynedd yw £110 neu £101 yr wythnos, am fflat dwy neu un lofft (ffigyrâu 2012-13). Mae costau gwasanaeth yn £63 yr wythnos yn ychwanegol a rhaid talu £41 yr wythnos am bryd poeth dyddiol. Os ydych angen gofal, mae faint rydych yn ei dalu yn ddibynol ar eich gallu i dalu, a'r mwyaf bydd rhaid i chi wario fydd £50 yr wythnos. Felly yr uchafswm fyddai rhywun yn ei dalu fyddai oddeutu £264 yr wythnos.	Cost byw a gofal ar gyfer cartref preswyl sy'n cael ei redeg gan Gyngor Gwynedd yw £581.28 yr wythnos (ffigyrâu 2012-13). Mae costau cartrefi annibynnol yn amrywio. Efallai eich bod hefyd yn gymwys i dderbyn cymorth tuag at gostau nyrsio, gofal a llety gan y Cyngor neu'r gwasanaeth ieched.	Nid yw Cyngor Gwynedd yn rhedeg unrhyw gartref nyrsio ac mae costau cartrefi annibynnol yn amrywio. Efallai eich bod hefyd yn gymwys i dderbyn cymorth tuag at gostau nyrsio, gofal a llety gan y Cyngor neu'r gwasanaeth ieched.

Ble bynnag rydych yn byw, mae cyngor ar gael ynglŷn â hawlio budd-daliadau allai gyfranu tuag at eich costau.

OPSIYNAU GOFAL A LLETY AR GYFER POBL HŶN

Eglurhad byr o'r rhai o'r termau ac enwau gwasanaethau sy'n cael eu henwi yma - gallwch dynnu'r daflen hon allan o'r ddogfen a'i chadw i'r dyfodol.

Teleofal

Mae'r system Teleofal yn golygu gosod sensoriaid o gwmpas y cartref a theclyn electroneg i'w wisgo naill ai o gwmpas y gwddf neu'r arddwn sy'n gallu galw am help os yw'r person yn sâl, wedi cael codwm neu mewn peryg.

Mae'r alwad yn mynd i ganolfan fonitro a gall staff yno gysylltu efo cymydog neu aelod o'r teulu, neu'r gwasanaethau brys.

Gall y system hefyd atgoffa person i gymryd meddygaeth neu rybuddio o fwg neu nwy yn y cartref.

Mae defnyddwyr Teleofal yn dweud ei fod yn rhoi tawelwch meddwl fod help ar gael ddydd ar nos os oes angen, ac yn hwb i hunan hyder yr unigolyn i fedru parhau i fyw ar eu haelwyd eu hunain os ydynt wedi bod yn wael neu wedi dioddef codwm yn y gorffennol.

i Am fwy o wybodaeth am Teleofal ffoniwch 01286 682888 neu e-bostiwch cao@gwynedd.gov.uk

Galluogi

Mae person hŷn yn derbyn cyfnod byr o hyfforddiant Galluogi yn dilyn gwaeledd neu anaf er mwyn ail ddysgu sgiliau ac ail-afael yn eu hannibyniaeth.

Er enghraifft, efallai bod rhywun yn cael trafferth gwisgo neu goginio yn dilyn strôc, neu yn bryderus am fynd allan o'r tŷ yn dilyn codwm. Yn anffodus gall hyn arwain at golli hyder yn gallu person i edrych ar ôl eu hunain fel maent wedi arfer ei wneud. Drwy'r cynllun Galluogi, mae pobl yn dysgu sut mae gwneud pethau ychydig yn wahanol o gwmpas y tŷ er mwyn adennill eu hunan hyder a gallu dychwelyd adref.

Yn ddiweddar, agorwyd Uned Galluogi gyntaf Cyngor Gwynedd, ym Mhenygroes ger Caernarfon ble gall person dreulio cyfnod byr er mwyn adennill sgiliau cyn dychwelyd adref.

i Am fwy o wybodaeth am y cynllun Galluogi, ac i drafod os fyddai hawl gennych i'w dderbyn, ffoniwch 01286 682888 neu e-bostiwch cao@gwynedd.gov.uk

Cefnogaeth gartref

Os nad yw'r cynllun Galluogi yn addas i berson, efallai eu bod yn gymwys am ofal personol.

Gall staff Gwasanaeth Darparu Cyngor Gwynedd, neu weithwyr o'r sector annibynnol, alw heibio cartref rhywun a rhoi help efo pob math o bethau, er enghraifft: help i godi o'r gwely; mynd i'r tŷ bach; ymolchi; gwisgo; paratoi bwyd; golchi dillad a glanhau.

Efallai bod person angen help efo tasgau tu allan i'r cartref fel mynd i siopa a chodi pensiwn.

i Am fwy o wybodaeth am yr help sydd ar gael, ac i drafod os fyddai hawl gennych i'w dderbyn, ffoniwch 01286 682888 neu e-bostiwch cao@gwynedd.gov.uk

Offer ac addasiadau o gwmpas y cartref

Gall newidiadau syml i'r cartref wneud byd o wahaniaeth allu person i fyw'n annibynnol ar eu haelwyd eu hun, megis:

- handlenni a chanllawiau i helpu rhywun godi a cherdded;
- hoist i helpu i godi o'r bath neu o'r gwely;
- cawod yn lle bath;
- ramp ar gyfer cadair olwyn.

Mae Gwasanaeth Gofal a Thrwsio Gwynedd yn asiantaeth sy'n gallu helpu yn y maes yma. Mae'r asiantaeth yn gweithio i wella amodau byw i hyrwyddo iechyd a lles pobl hŷn a phobl gydag anableddau drwy osod offer a gwneud addasiadau i gartrefi pobl, yn ddibynnol ar anghenion yr unigolyn.

i Am fwy o wybodaeth am wasanaethau gofal a thrwsio ffoniwch 01766 510160 neu ewch i'r wefan www.cymru.careandrepair.org.uk

Cefnogaeth i ofalwyr, gan gynnwys gofal ysbaid

Gofalwr yw person sy'n edrych ar ôl perthynas neu gyfaill sy'n wael, bregus neu sydd ag anabledd, na fyddai yn gallu dod i ben i fyw yn eu cartref eu hun heb gymorth ymarferol neu emosiynol, di-dâl.

Mae cefnogaeth, gan gynnwys gofal ysbaid, ar gael i ofalwyr. Gofal ysbaid yw pan fo'r person rydych yn edrych ar eu hol yn cael gofal gan rywun arall - naill ai adref neu mewn cartref gofal, am gyfnod byr - fel eich bod yn cael amser i wneud pethau eraill.

i Am fwy o wybodaeth am y gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr ffoniwch 01286 682888 neu e-bostiwch cao@gwynedd.gov.uk

Pwynt Cyswllt

Mae nifer o grwpiau, elusennau ac asiantaethau sy'n helpu pobl hŷn:

Age Cymru Gwynedd a Môn – 01286 677711 www.ageuk.org.uk

Cymorth Ar Bopeth 0844 772020 / 0845 4503064 www.citizensadvice.org.uk

Cyngor Pobl Hŷn Gwynedd 01286 679433

Am fwy o wybodaeth am fudd daliadau tai a Threth Cyngor, cysylltwch â Chyngor Gwynedd ar 01286 682689.

Adran Gwaith a Phensiynau'r llywodraeth www.dwp.gov.uk/cymraeg/